

6 Bylinková ekozahrádka

Důmyslně sestavená bylinková zahrádka je snem každého pěstitele i bylináře. Vyberte si druhy bylin, které máte nejraději, a sestavte je na záhon tak, aby přinesly maximální užitek, a přitom žily v dokonalé symbióze. Dozvíte se i to, že bylinu je nutné na záhon vybírat také podle jejích vlastností.

16 Vinná réva

Zhubněte do plavek a pročistěte své tělo! Vinná réva je dokonalým prostředkem k detoxikaci organismu, ať už jde o listy či bobule – blahodárné účinky na tělo má obojí.

20 Štítná žláza

Nejčastěji nás trápí její snížená či zvýšená funkce a s nimi spojený autoimunitní zánět. Právě tyto dva problémy rozebereme ve dvou po sobě jdoucích

dílech a poradíme vám, jak se pomocí přírodních prostředků dostat opět do stavu plného zdraví. Text je rozdělen na dvě části, v tomto čísle vám přinášíme první, zaměřenou právě na sníženou funkci štítné žlázy.

28 Artyčok

Lahůdka králů, která umí i léčit.

30 Poradna odborníka

Odpovídá expertka na živou stravu Anna Hýžová.

32 Letní aromaterapie

Éterické oleje mohou pomoci s otoky, spálením od slunce, včelím bodnutím i průjmem. Ryze letní receptář bude jistě vhodným pomocníkem.

36 Kaštanovník

Pečuje o zdravé srdce, pevné nervy i štíhlou linii.



38 Konopí

Tento díl seriálu je zaměřen na koprné semínko.

42 Řebříček obecný

Bylina na horečku, potíže s trávením i ženské trable.

44 Kalendář Bylinky revue

Měsíc červenec je spojen zejména s krevním oběhem. Dozvíte se, jak jej dát do pořádku, a které byliny jsou vhodné pro jeho posílení.

46 Pazvonek

Bylina s celým názvem Pazvonek chloupkatý rozhodně stojí za povšimnutí. Moc se o ní nemluví a je to škoda, jelikož bylináři je považována za „ženšen chudých“. Jde tedy o dostupnou bylinku se silně povzbuzujícími účinky na náš organismus. Zahání únavu, posiluje chuť na sex i jeho následné prožitky, pomáhá při vysokém krevním tlaku či vyčerpání organismu a dostává tělo zpět do formy po zákroku či operaci.

50 Oves

Obsahuje vysoké množství vlákniny, tuto obilovinu bychom tedy rozhodně neměli podceňovat.

54 Vitamínová abeceda

Tentokrát se blíže podíváme na vitamín U.

56 Přírodní zdroje minerálů

Chlór a jeho zdroje pro využití lidským tělem. Okuste i exkluzivní domácí sýry, které si podle našich receptů můžete vyrobit.

58 Bílkoviny

Jak v těle fungují a kolik jich opravdu potřebujeme? Které zdroje bílkovin jsou pro nás nejlepší?

62 Opalování

Jak se správně opalovat, první pomoc při spálení i bylinkové rady.

64 Recepty

V tomto čísle vás zveme na vitariánskou hostinu.

72 Rostlinná chemie

Nejčastěji obsažené látky v běžně používaných přírodních produktech. Dozvíte se, které fytochemikálie obsahují rajčata, hrozny, zelený čaj, ořechy a další plodiny. K čemu všemu je možné je využít?

74 Plané rostliny

Jedlé plody, jež nám servíruje příroda.

78 Zaměřeno na ženy

Inkontinence a její alternativní léčba.

80 Zaměřeno na muže

Péče o zdravá střeva.

84 Cukrovka

Kterak se nemoci bránit, případně s ní bojovat. Přidali jsme i seznam přírodních cukrů.

86 Přírodní repelenty

Nejen proti komárům, ale též proti mšicím či molům.

90 Letní vedra

Předcházejte případným problémům s přehřátím organismu.

92 Čaj

Poodhalíme jeho tajemství.